

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № _____

_____ 2021 р.

Заступник голови Приймальної
комісії

Ю. О. Каганов



ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

На основі здобутого освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня освіти
та
для осіб, які не менше одного року здобувають освітній ступінь бакалавра

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фітнес та рекреація

I. Пояснювальна записка

1. **Мета** фахового вступного випробування з «Фітнесу та рекреації» – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, які вступають на основі освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт в межах ліцензованого обсягу спеціальності.

2. Форма фахового вступного випробування

Випробування проходить у кілька етапів:

- на початку засідання голова фахової комісії розпечатує пакет з варіантами білетів, що виносяться на вступне фахове випробування;
- абітурієнти дають письмову відповідь на питання екзаменаційного білету у письмовій формі. Тривалість письмового етапу - 60 хвилин;
- співбесіда з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету;
- обговорення членами фахової комісії відповідей та оголошення оцінки студентам.

3. Білети:структура білету

Білет фахового вступного випробування містить два теоретичних питання.

Зміст питань включає наступні дисципліни:

1. Теорія і методика фізичного виховання.
2. Гімнастика з методиками викладання.
3. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Вимоги до відповіді вступника

Вступник має виявити знання:

- з основних понять зі змісту дисциплін;
- з основних положень теорії та методики фізичного виховання;
- з основ гімнастики з методиками викладання;

– з особливостей легкоатлетичних вправ.

Відповідь на питання білету повинна підкріплюватись доцільними прикладами.

Вступник повинен знати: основні положення теорії та методики фізичного виховання, органи державного управління фізичною культурою та спортом, документацію планування навчальної роботи з фізичної культури; програмно нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація; класифікацію техніки гімнастичних вправ, характеристика засобів гімнастики, методичні особливості гімнастики, основи техніки виконання і навчання гімнастичним вправам; зміст, методи і форми організації оздоровчо-рекреаційної роботи з представниками різних верств населення України.

Вступник повинен вміти: робити висновки, послідовно і логічно структурувати відповідь, обґрунтовано давати відповіді на питання, надавати практичні приклади теоретичним відомостям.

II. Критерії оцінювання

Для особи, яка претендує на зарахування за ступенем бакалавра: Високий рівень (175-200 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в повній мірі засвоїв увесь програмний матеріал, показує знання не лише основної, але й додаткової літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади.

Достатній рівень (150-174 бали) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: має також високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабке знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

Задовільний рівень (124-149 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, робить помилки при формулюванні понять, відчуває труднощі, застосовуючи знання при наведенні прикладів.

Низький рівень (100-123 бали) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

До участі у конкурсі не допускається (0-99 балів), якщо вступник виявив такі знання та вміння: не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

III. Структура програми

Структура білету фахового вступного випробування включає окремі питання навчальних дисциплін професійної спрямованості.

1. Теорія і методика фізичного виховання «Положення про державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», 1996 р.
2. Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл». Державна програма розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Органи державного управління фізичною культурою та спортом. Документація планування навчальної роботи з фізичної культури у школі. Програмно – нормативні основи фізичного виховання: державні програми з фізичного виховання, державні тести з фізичної підготовленості, спортивна класифікація.

Витривалість: визначення поняття. Втома та витривалість. Види витривалості. Оцінка розвитку витривалості у дітей. Гнучкість: визначення поняття, форми прояви гнучкості. Тестування рівня гнучкості. Методичні умови використання вправ на гнучкість. Етапи виховання. Загальні та практичні рекомендації по використанню метода колового тренування на уроках з фізичної культури. Засоби фізичного дозування навантаження. Методика підвищення

аеробних можливостей. Завдання, інтенсивність, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Методика підвищення анаеробних можливостей. Завдання, інтенсивність навантаження, довжина відрізків, інтервали відпочинку, кількість повторень. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання: фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізична активність. виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Сила: визначення поняття, режим напруження м'язів. Методи виховання сили. Оцінка розвитку сили у дітей. Спритність: визначення поняття. Методичні засоби виховання. Методи розвитку спритності у дітей. Оцінка спритності. Структура діяльності вчителя фізичної культури. Структура процесу навчання: назви етапів, завдання. Фізичні якості. Визначення поняття, розвиток та виховання фізичних якостей. Вікові періоди розвитку якостей. Швидкість: визначення поняття, форми. Засоби та методи виховання швидкості руху. Періоди бурхливого розвитку. Методичні умови використання вправ на швидкість.

Організація навчальної діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку. Етап попередньої підготовки. Основні види роботи безпосередньої підготовки до уроку. Порядок організації спортивних змагань серед школярів. Регламент участі загальноосвітніх шкіл у районних (місцевих) змаганнях. Принцип систематичності. Основні положення, що визначають систематичність фізичного виховання. Принципи індивідуалізації у фізичному вихованні. Диференційний підхід у навчанні. Щільність уроку. Педагогічно виправдані та недоцільні дії на уроці. Фактори, що впливають на щільність уроку.

2. Гімнастика з методиками викладання

Класифікація техніки гімнастичних вправ. Махові вправи(приклади). Особливості методики навчання опорних стрибків. Особливості методики навчання акробатичним вправам. Особливості навчання вправам чоловічого багатоборства. Особливості навчання вправам жіночого багатоборства. Завдання гімнастики. Спортивна гімнастика, її різновид, завдання, засоби. Оздоровча гімнастика, її різновид, завдання, засоби. Атлетична гімнастика, її завдання,

методика занять. Методи навчання гімнастичним вправам. Етапи навчання гімнастичним вправам. Основні форми запису гімнастичних вправ, перелічити, привести приклади. Правила скорочень. Значення термінології в гімнастиці. Характеристика засобів гімнастики. Методичні особливості гімнастики. Прийоми запису ЗРВ.

Види пересувань: стройовий крок, похідний, команди, навчання. Перешикання з однієї колони по одному в колону по два, три, чотири в повороті та русі. Розрахунок групи, шикання, рапорт, команди, навчання. Рухи в обхід, проти ходом, змійкою, команди, навчання. Особливості проведення ЗРВ з використанням предметів. Перекид: термін, різновиди, методика навчання. Команди: становись, рівняйся, струнко, вільно, відставити, розійтись. Довгий перекид: термін, техніка виконання. Перешикання з однієї шеренги у дві та навпаки: команди, навчання. Рухи в обхід, проти ходом. Розмикання та змикання: навчання, команди. Перешикання з однієї шеренги уступом: команди, навчання. Оберти у русі. Перешикання з однієї шеренги в три та навпаки: команди, навчання. Перешикання з однієї шеренги уступом: команди, навчання.

Стройові вправи, їх методика. Види пересувань: стройовий крок, команди, навчання. Стрибок через “козла” в ширину: техніка виконання, методика навчання, страхування. Стійка на руках: термін, техніка виконання, методика навчання, страхування. Вправи на брусах: перекид уперед з сиду ноги нарізно. Лазіння по канату у два прийоми. Опорний стрибок: термін, фази, навчання. Вправи на турніку – підйом з розгином. Групування, перекати: термінологія, різновид. Вправи на брусах: стійка на плечах. “Міст”: термін, навчання. Вправи на брусах: підйом розбігом з упору на руках зігнувшись, навчання. Вправи на кільцях: характеристика вправ. Вправи на турніку: підйом переверотом – махом однієї та поштовхом другої. Вправи у переповзанні: завдання, основні вправи. Вправи на рівновагу їх різновид, використання у шкільній програмі. Стрибок ноги нарізно через “коня” у довжину: термін, навчання. Перекид назад: термін, навчання. Стійка на голові з опорою руками. Стрибок зігнувши ноги. Стрибок в

упор присівши та зіскок прогнутися. Переворот у сторону. Вправи на кільцях: вис на зігнутих руках – вис кутом на зігнутих руках.

3. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя. Структура способу життя. Показники способу життя: уклад, стиль, рівень, якість життя. Основні шляхи формування здоров'я. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників. Діагностика індивідуального фізичного здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінювання стану здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Поняття про моніторинг здоров'я.

Характеристика системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності людини, види оздоровчо-рекреаційних програм, засоби та форми фізичної рекреації, поняття «Рекреація» і «Фітнес», види фітнесу, фітнес-програми аеробної та силової спрямованості, особливості організації курортно-рекреаційної діяльності, структура заняття з фітнесу, методи контролю та самоконтролю на заняттях з оздоровчого фітнесу, особливості проведення занять зі степ-аеробіки, фітбол- аеробіки, спінбайк аеробіки, стретчингу, техніка виконання вправ в різних видах аеробіки, особливості побудови фітнес-програм для людей різного віку та статі.

IV. Список рекомендованої літератури

1. Алгоритм діагностики рівня здоров'я практично здорових підлітків : метод. рек. / МОЗ України, Нац. акад. мед. наук України, Укр. центр наук. мед. інформації та пат.-ліценз. роботи ; уклад. О. В. Бердник [та ін.]. Київ, 2015. 23 с.
2. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность. Киев : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
4. Арефьев, В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
5. Гостішев В.М. Сватъев А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 180 с.
6. Грибан Г. П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2016. 99 с.
7. Зеніна І. В., Толмачова С. Є., Захарова І. Ю. Фізичне виховання. Гімнастичне багатоборство та акробатичні стрибки. Навчання техніці виконання вправ : навчальний посібник для студентів. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 138 с.
8. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Киев: Науковий світ, 2008. 198 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2003. С. 9-27.
10. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. Посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
11. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навчальний посібник (у двох частинах). Ч.1. Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.
12. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навчальний посібник (у двох частинах). Ч.2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 212 с.

13. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.
14. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я / за ред. Яремко Є.О., Вовканич Л.С., Гриньків М.Я., Павлова Ю.О. Львів : ЛДУФК, 2013. 124 с.
15. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.
16. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
17. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
18. Сергієнко Л.П. Шарий Д.В. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків : ОВС, 2010. № 5. С. 3–12.
19. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. 552 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література , 2017. 392 с.
21. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література, 2017. 368 с.
22. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
23. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання : навчальний посібник. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2018. 94 с.
24. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Том 1. Харків: ОВС, 2008. 408 с.

25. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Фізичне виховання школярів: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 165 с.
26. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.
27. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання :вибр. лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. С. 10-28.
28. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль :навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.
29. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. 183 с.
30. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. С. 19-22

Голова фахової
атестаційної комісії



А. О. Кузнецов